সহজ উপায়ে

সূর্য্য-সাধনা ও প্রাণায়াম শিক্ষা

(রোগ আরোগ্য প্রণালী সহ)

—আসন, মুষ্টিযোগ, সূর্য্য-প্রণাম ও প্রাণায়াম শিক্ষা ইত্যাদি—

মণী ধর প্রণীত

দ্বিতীয় সংস্করণ
১৩৪২

মূল্য ১।০ পাঁচ সিকা মাত্র।

প্রকাশক—**মণী ধর**
১১নং মধু গুপ্ত লেন, পোঃ বহুবাজার ষ্ট্রীট,
কলিকাতা

দ্বিতীয় সংস্করণ
১৩৪২

মুদ্রাপক—শ্রীশৈলেন্দ্রনাথ গুহ রায়, বি-এ
শ্রীসরস্বতী প্রেস লিঃ,
১নং রমানাথ মজুমদার ষ্ট্রীট, কলিকাতা

"মা"



মণী ধর

বয়স ৩১ বৎসর (১৩৪২)

ভূমিকা

ছেলেবেলা থেকেই আমার স্বাস্থ্য মোটেই ভাল ছিল না। ক্রমাগতই জ্বরে ভুগিতাম, আর প্রতিদিনই নিয়মিত ঔষধ খাইয়া খাইয়া জ্বর বন্ধ করিবার ব্যর্থ চেষ্টা করিতাম। কোন দিন দৈবাৎ ঔষধ খাইতে ভুলিয়া গেলে সেই দিনই জ্বরভাব বোধ করিতাম। এই সময়ে এক দিন আমার পিতা পরলোকগমন করেন (১৯২১); সঙ্গে সঙ্গে আমার দৈহিক পরিশ্রম অনেকটা বাড়িয়া যায়। দিনরাত্রি খাটুনি, বিশ্রাম বড় একটা ঘটিত না, ফলে শরীর আমার দিন দিনই আরও কাহিল হইয়া পড়িতে লাগিল। এমন কি বসিলে বা দাঁড়াইলে শরীর থর থর করিয়া কাঁপিতে থাকিত, বুকের ধড়ফড়ানি বাড়িয়া যাইত। শরীরের এহেন অবস্থার হাত হইতে কেমন করিয়া রক্ষা পাইব, এই ভাবনায় আমি চঞ্চল হইয়া উঠিতাম। চোখের জলে বালিশ ভিজিয়া যাইত। এমনি ভাবে কিছুকাল কাটিয়া গেল; একদিন রাত্রিতে কাঁদিতে কাঁদিতে কখন যে ঘুমাইয়া পড়িয়াছি বলিতে পারি না। নিদ্রিত অবস্থায় স্বপ্নে দেখিলাম, কে যেন আমায় বলিতেছেন, "নীরোগ যদি হইতে চাও ত শরীর-চর্চ্চা কর।" আমার ঘুম ভাঙ্গিয়া গেল, আর ঘুমাইতে পারিলাম না।

আমাদের বাড়ীর কাছেই বিখ্যাত লাঠিয়াল শ্রীযুক্ত পুলিনবিহারী দাস মহাশয়ের ব্যায়াম-চর্চ্চার আখড়াটি ছিল। ভোর হইতে না হইতেই সেই আখড়ায় গিয়া উপস্থিত হইলাম (১৯২৫) এবং নিয়মিত শরীর-চর্চ্চায় মনোনিবেশ করিলাম। কিন্তু স্বপ্নে কে আমায় নীরোগ হইবার পন্থা নির্দ্দেশ করিয়া দিলেন, তাহা জানিবার জন্য মনের মধ্যে একটা তীব্র আকাঙ্ক্ষা জাগিয়া উঠিল। পরদিন আখড়া হইতে ব্যায়াম-চর্চ্চা করিয়া বাড়ী ফিরিয়া আসিয়া আমার মাকে স্বপ্নের কথা আনুপূর্ব্বিক সব বলিলাম এবং কে আমাকে ঐ নির্দ্দেশটি আমার কাণে কাণে বলিয়া গেল তাহা জানিতে চাহিলাম। মা বলিলেন, "বাবা, ভগবান স্বয়ংই তোমায় পথ দেখাইয়া দিয়া গিয়াছেন।" মা আরও বলিলেন, "যে চোখের জলে বুক ভাসায়, তিনি তাহারই মনের বাসনা পূর্ণ করিয়া দিয়া যান।" আমি তখন মাকে জিজ্ঞাসা করিলাম, "তাঁহাকে কেমন করিয়া পাওয়া যায়?" মা বলিলেন, "যেমন করিয়া তাঁহাকে পাইলে, তেমন করিয়াই পাইতে হয়।" তাহা ছাড়া আরও কয়েকটি উপায় তিনি আমায় বলিয়া দিলেন। আমি সেই সব উপায় অবলম্বন করিলাম; সঙ্গে

সঙ্গে ব্যায়াম-চর্চ্চাও চলিতে লাগিল। আগে মাসে অন্ততঃ চার-পাঁচ বার জ্বরে ভূগিতাম; কিন্তু সেই দিন হইতে আজ পর্য্যন্ত দশ-এগার বৎসরের মধ্যে চার-পাঁচ বারও জ্বরে ভুগি নাই।

আখড়ায় মাস ছয়েক ব্যায়াম-চর্চ্চার পরই চুলের খেলা বাহির করিলাম। (গুরুর সাহায্য না লইয়া) চুলের খেলা বাহির করিবার কয়েক মাস পরে, আমি 'বিখ্যাত ব্যায়াম-বীর শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্রনাথ গুহ ঠাকুরতা'র আখড়ারও সদস্য হইলাম। অল্প সময়ের মধ্যেই আমার ভিতর-বাহির উভয় দিকেই শক্তি বাড়িতে লাগিল। তখন আমি গুরুর সাহায্য না লইয়া গোপনে বহু প্রক্রিয়া শিক্ষাও আরম্ভ করিতে লাগিলাম; এবং যে প্রক্রিয়ায় আমার শক্তি সঞ্চয় না হইয়া ক্ষতির সম্ভাবনা আছে দেখিতে পাইতাম, সে প্রক্রিয়া তৎক্ষণাৎ পরিত্যাগ করিতাম। ক্রমে অনেক সাধনার ফলে জানিতে পারিলাম যে, এই শিক্ষায় মানবের অশেষ কল্যাণ সাধন করা যায়।

আমার তখন মনে হইল কিরূপে মানুষের রোগ দূর করা যায়, তাহা আয়ত্ত করিতে হইবে। অনেক পুরাতন পুস্তক সংগ্রহ করিয়া পড়াশুনা আরম্ভ করিয়া দিলাম। বলা বাহুল্য, ইহাতেও কোন গুরুর সাহায্য লই নাই। যখনই সময় পাইতাম তখনই নিজকে মানুষের সেবায় নিয়োগ করিতাম। কালক্রমে যখন এ সংবাদ চারিদিকে ছড়াইয়া পড়িল, তখন রোগীর সংখ্যাও দিন দিনই বাড়িয়া যাইতে লাগিল। খবরের কাগজে সংবাদ দিলাম (১৯৩৩) যে মাস নয়েক আমি সেবাধর্ম্ম গ্রহণ করিলাম। বহু রোগীর রোগ উপশম এবং কেমন করিয়া কি প্রণালীতে সেই সব রোগীর রোগ দূর করিতে সক্ষম হইয়াছিলাম, সেই সব প্রক্রিয়াই লিপিবদ্ধ করিয়া প্রকাশ করিতে উদ্যত হইয়াছি; এবং যাহাদের আগ্রহে এ কাজে ব্রতী হইয়াছি আজ তাঁহাদিগকে আমার আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করিতেছি।

এ পুস্তকে কেহ এতটুকু উপকার পাইলে আমি আমার শ্রম সার্থক মনে করিব।

—মণী ধর

সূর্য্য-সাধনা ও প্রাণায়াম শিক্ষা

রোগ আরোগ্য প্রণালী সহ

৭

দেহের সকল ইন্দ্রিয়কে স্ববশে আনিয়া কোন বিষয়ে একাগ্রতার সহিত চিন্তা করাকেই সাধনা বলে। সাধনা-কালে আমাদের একদিকে একাগ্রতা, অহিংসা, আত্মবিশ্বাস, শ্রমশীলতা, কর্ত্তব্যের প্রতি লক্ষ্য, মিষ্ট ভাষার দ্বারা মানুষকে সন্তুষ্ট করা, ব্রহ্মচর্য্য, ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি, ধৈর্য্য, গুরুভক্তি ও পরোপকার, অন্য দিকে পরনিন্দা, হিংসা, অহঙ্কার, মিথ্যাকথা বলা, ক্রোধ ইত্যাদির উপর বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখিতে হইবে ও সকল সময়েই কোন না কোন কাজে লিপ্ত থাকিতে হইবে।

সাধনার কথা

এখানে সাধনার দুইটী পদ্ধতি সংক্ষেপে আলোচিত হইবে। সে পদ্ধতি দুইটীর একটি **সূর্য্য-সাধনা,** অপরটি **প্রাণায়াম শিক্ষা**। আমাদের প্রাচীন যোগী-ঋষিরা এই সাধনা বলে সুস্থ শরীরে বহু বৎসর জীবিত থাকিতেন, আজও অনেকে আছেন এবং ভবিষ্যতেও থাকিবেন। উক্ত সাধনার প্রণালীগুলি কি প্রকারে সহজে আয়ত্ত করা যায়, চিত্র সহ তাহা বুঝাইয়া দিতে চেষ্টা করা যাইতেছে।

সাধনায় গোলযোগ

(ক) শুনিয়াছি এইরূপ সাধনায় বহু রোগের সৃষ্টি হয়। কিন্তু আজ মনে হইতেছে এইরূপ ধারণা ভুল, কারণ যাঁহারা সাধনা করিতে যাইয়া কোন রকমে বাধা পাইয়াছেন, তাঁহারা সম্ভবতঃ বিনা সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিতে চাহিয়াছিলেন, কিংবা হয়ত গুরু যে রকম শিক্ষা-প্রণালী দেখাইয়া দিয়াছিলেন, সেই পথে না যাইয়া সোজা পথে এক দিনে সিদ্ধ হইতে চাহিয়াছিলেন, নতুবা এ সাধনপদ্ধতি তাঁহার শারীরিক অবস্থার অনুকূল নহে বলিয়া তাহা তিনি সহ্য করিতে পারেন নাই।

(খ) যদি প্রথম দিনেই সূর্য্যের দ্বারা দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করাইতে চাই, তবে বিপদ অবশ্যম্ভাবী। কারণ সূর্য্য-সাধনা করিতে হইলে কতটুকু দৃষ্টি-শক্তির আবশ্যক, তাহা জানা দরকার এবং সাধনা করিতে হইলে কি কি প্রণালীর দ্বারা দৃষ্টি-শক্তি বাড়াইতে হয়, তাহার প্রণালীগুলি পর পর জানা থাকিলে কোন গোলযোগ হইতে পারে না।

(গ) বিনা সাধনায় কুম্ভক ধারণ করিতে চাহিলে বিপদ অপরিহার্য্য। কারণ, কুম্ভক ধারণ শিক্ষা করিতে হইলে প্রাণায়াম শিক্ষার প্রণালীগুলি বিশেষ ভাবে জানা দরকার এবং প্রাণায়াম শিক্ষা শেষ হইলে কুম্ভক কি প্রকারে ধারণ করিতে হয়, তাহা বিশেষ করিয়া আয়ত্ত করা দরকার। কোন বিষয় শিক্ষা করিতে হইলে আগে ধৈর্য্য থাকা দরকার। কারণ, ধৈর্য্য বিনা শিক্ষালাভ অসম্ভব।

(ঘ) গুরুভক্তি না থাকিলে শিক্ষা হয় না। কেননা, গুরুর আর এক নাম জ্ঞানদাতা। তিনি যেরূপ জ্ঞান দিবেন সেইরূপ শিক্ষা লাভ করিতে হইবে।

শিক্ষার প্রণালী

প্রথমে বার কয়েক গ্রন্থখানি পাঠ করিতে হইবে। তারপর দিন কয়েক কেবল ফটোগুলি মন দিয়া দেখিবেন এবং তাহার পাশে পাশে যে লেখা আছে সেগুলি বুঝিতে চেষ্টা করিবেন। কারণ স্তরের পর স্তরের ক্রিয়াগুলির প্রত্যেকটি ফটো দ্বারা বুঝাইয়া দেওয়ার চেষ্টা হইয়াছে।

সাধনার উপকারিতা

নিয়মিত সাধনায় সর্ব্ব বিষয়ে শান্তিলাভ হয়। গ্রহ জনিত অশান্তি ও দৈহিক রোগ আক্রমণ করিতে পারে না।

রোগীর কথা

শিক্ষা (সূর্য্য-সাধনা ও প্রাণায়াম শিক্ষা) শেষ হইবার পরে কল্পনার দ্বারা একটি রোগীর সৃষ্টি করিবেন। পরে সেই রোগী যেন বলিতেছে—আমার অমুক রোগ (যে-কোন রোগের কথা ভাবিয়া লইবেন) হইয়াছে,—আপনি ঐরূপ ধারণা করিবেন; পরে আপনি সেই রোগটী ভাল করিবার চেষ্টা করিবেন। এইরূপ ভাবে কিছুদিন ধরিয়া ভালরূপ অভ্যাস করিয়া পরে অন্য রোগী ভাল করিবার চেষ্টা করিবেন। (কল্পনাই সত্য—এইরূপ বিবেচনা করিবেন।)

প্রয়োগ

নিজের সাধনার শক্তির দ্বারা অন্যের আন্তরিক শক্তিকে জয় করিয়া সূক্ষ্মরূপে প্রবেশ করাকেই প্রয়োগ বলে।

ধ্যান

বিশেষ কোন বস্তুর বিষয় এক মনে চিন্তা করাকেই ধ্যান বলে।

সমাধি

মন দ্বারা সমস্ত ইন্দ্রিয়কে জয় করিয়া বিশেষ কোন বস্তুতে জ্ঞানহারা হইয়া লক্ষ্য করাকেই সমাধি বলে। (সর্ব্ব শক্তি বিসর্জ্জন দিয়া।)

সাধু সাবধান

১। জ্ঞানের গর্ব্ব নিরর্থক ; কারণ এই অহঙ্কারেই পতন। আর পতন মানেই মৃত্যু।

২। নিজের সাধনার কথা গোপন রাখিবেন।

৩। গুরু, পিতা কিংবা পিতৃতুল্য ব্যক্তির নিত্য অনুমতি লইয়া পরে সাধনা আরম্ভ করিবেন।

৪। কোন বিশেষ রোগীকে নিরাময় করিতে পারিবেনই, এরূপ বড়াই করা অনুচিত। বড় জোর এ পর্য্যন্ত বলা যাইতে পারে যে, আমার সমস্ত শক্তি দিয়া চেষ্টা করিব, ফলাফল ভগবানের হাতে।

৫। অসুস্থ দেহে সাধনা ও শক্তি প্রয়োগ নিষিদ্ধ। (রোগীর প্রতি।)

৬। উক্ত সাধনার দ্বারা কাহারও ক্ষতি (মারণ, উচাটন, বশীকরণ) করিবার চেষ্টা করিবেন না, কারণ অন্যের ক্ষতি করিলে ভবিষ্যতে নিজেরও সর্ব্বনাশ হইবে।

৭। ধৈর্য্য না থাকিলে শিক্ষা লাভ করা অসম্ভব।

কোন্ রোগের কতক্ষণ প্রয়োগ দরকার

রোগীর রোগ কোন্ স্তরে যাইতেছে, ইহা ভালরূপ বিবেচনা করিয়া সময় ঠিক করিবেন।

রোগীর অবস্থা

১। রোগীর চক্ষু বন্ধ করিয়া লইবেন।

২। শক্তি প্রয়োগের এক ঘন্টা আগে বা পরে রোগীর আহার ও জলপান নিষিদ্ধ।

৩। রোগীর উপর শক্তি প্রয়োগ করিবার পরে সেই রাত্রি পর্য্যন্ত রোগী ঠাণ্ডা জল পান করিবেন না, শুধু গরম জল ঠাণ্ডা করিয়া পান করিতে পারেন।

৪। প্রয়োগের আগে কিংবা পরে সর্ব্ব শাস্ত্রীয় ঔষধ সেবন করাইতে পারা যায়।

৫। রোগীর রোগ অনুযায়ী পথ্যের ব্যবস্থা হইবে।

আহার ও পানের ব্যবস্থা

১। ক্ষুধার তিন ভাগের এক ভাগ খালি রাখিয়া আহার করিবেন।

২। মাসে অন্ততঃ একদিন (সারাদিন, রাত্রিতে নহে) উপবাস করিবেন।

৩। ঘৃত, দুগ্ধ, মধু ও ফল ইত্যাদি বেশী পরিমাণে খাইবেন।

৪। সাধনার অব্যবহিত পরে বা আগে জলপান নিষিদ্ধ।

৫। শক্তি প্রয়োগের এক ঘন্টা আগে বা পরে আহার ও জলপান নিষিদ্ধ।

৬। নিত্য প্রাতে (সূর্য্যোদয়ের আগে) নাসিকার দ্বারা অর্দ্ধ গ্লাস ও মুখের দ্বারা এক গ্লাস জল পান করিবেন। (বাহ্য ও প্রস্রাবের পূর্ব্বে।)

সাধনার প্রণালী

প্রথমতঃ, সকল প্রকার আসন শিক্ষা করিবেন। দ্বিতীয়তঃ, মুষ্টিযোগ শিক্ষা করিবেন; তৃতীয়তঃ, সূর্য্য-সাধনা শিক্ষা করিবেন। চতুর্থতঃ, প্রাণায়াম (কুম্ভক ও চক্র সাধনা) শিক্ষা করিবেন। উক্ত ক্রিয়াগুলি ভালরূপ শিক্ষা করিয়া পরে এক আসনে প্রত্যহ এক সঙ্গে উহা অভ্যাস করিবেন।

গুপ্ত কথা

এইরূপ সাধনা কালেই প্রেত জগতের ও আধ্যাত্মিক জগতের বহু বিষয় উপলব্ধি হয় ও দেখা যায়। কিন্তু উক্ত বিষয়ের উপলব্ধি ও দর্শনের কথা কাহাকেও বলিবেন না, বলিলে নিজের অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা।

সাধনার সময়—সূর্য্য-সাধনা

প্রাতঃকাল হইতে আরম্ভ করিয়া শক্তি বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সময়ের পরিবর্ত্তন করিবেন। অন্য ক্রিয়াগুলি যখন ইচ্ছা তখনই করিতে পারেন।

প্রাণায়াম শিক্ষা

প্রাতঃকালে, দ্বিপ্রহরে, সন্ধ্যায় ও রাত্রিতে, ইহাদের মধ্যে যে-কোন সময় নিজের সুবিধা অনুযায়ী ঠিক করিয়া লইতে পারেন।

দাঁতের ব্যবহার

(সাধনা কালে কিংবা সকল সময়) নীচের দাঁতের পাটীর উপর উপরের দাঁতের পাটী সমান ভাবে উপরে উপরে রাখিবেন ও প্রয়োগ কালে চাপিয়া ধরিবেন।

মুষ্টিযোগ

হস্তের অঙ্গুলিগুলির বদ্ধ অবস্থাকে সাধারণতঃ মুষ্টি বলা হয়।

মুষ্টিযোগের উপকারিতা

মুষ্টিযোগ দ্বারা আমাদের শরীরস্থ রক্তের গতি দ্রুত সঞ্চালন হয়, এবং ইচ্ছা করিলে উহার কম বেশী করান যাইতে পারে। সেই জন্যই সহসা কোন প্রকার ব্যাধি আমাদিগকে আক্রমণ করিতে পারে না।

এতদ্ব্যতীত শরীরের বহু পুরাতন ও জটিল ব্যাধি মুষ্টিযোগ দ্বারা ভাল হইয়া থাকে। বিনা মুষ্টিযোগ দ্বারা সাধনা করিলে নানা প্রকার রোগের সৃষ্টি হইবার সম্ভাবনা থাকে।

প্রথম প্রকার (ফটো দেখুন)

১। এরূপ মুষ্টি সর্ব্বদা রক্ষা করিতে পারিলে কোন প্রকার ব্যাধি সহজে আক্রমণ করিতে পারিবে না।

২। সূর্য্য-সাধনা ও প্রাণায়াম শিক্ষার সময়ে যে প্রক্রিয়ায় এইরূপ মুষ্টি দেখান হইয়াছে, সেইখানেই ইহার ব্যবহার করিবেন।

দ্বিতীয় প্রকার (ফটো দেখুন)

সূর্য্য-সাধনা ও প্রাণায়াম শিক্ষার সময় যে প্রক্রিয়ায় মুষ্টি দেখান হইয়াছে, সেখানেই ইহার ব্যবহার করিবেন।

তৃতীয় প্রকার (ফটো দেখুন)

যদি সর্ব্বদা ১নং মুষ্টি ব্যবহার করা দরকার মনে না করেন, তাহা হইলে এই প্রকার মুষ্টি ব্যবহার করিবেন।

মুষ্টির সাহায্যে শক্তি বৃদ্ধির উপায়

হাতের মুষ্টিকে যতই জোরে চাপ দিবেন ততই ক্রমশঃ রক্তের সঞ্চালন বৃদ্ধি পাইবে এবং বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গেই শক্তিরও বৃদ্ধি হইবে।

সতর্কতা

কখনও অঙ্গুলি খুলিয়া হাত ঝুলাইয়া চলিবেন না। তাহাতে সাধারণ ভাবে শক্তি ক্ষয় হয়।

মুষ্টিযোগ



প্রথম মুষ্টি—১। (ক) অঙ্গুলিগুলি সম্পূর্ণরূপে খুলিবেন।



(খ) বৃদ্ধাঙ্গুলি হাতের তলদেশের উপরিভাগের যতদূর পর্য্যন্ত যায় তত দূর লইয়া যাইবেন।



(গ) বৃদ্ধাঙ্গুলি মধ্যে রাখিয়া অন্যান্য অঙ্গুলিগুলি ধীরে ধীরে বন্ধ করিবেন



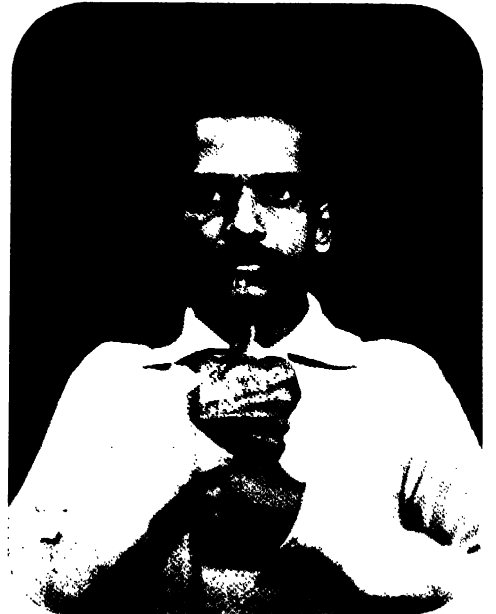
দ্বিতীয় মুষ্টি—২। (ক) বাম হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি উপরের দিকে রাখিয়া অন্য অঙ্গুলিগুলি খুলিয়া বক্ষঃস্থলে রাখিবেন, এবং দক্ষিণ হস্ত দক্ষিণ পার্শ্বে খুলিয়া রাখিবেন।



(খ) বাম হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি খোলা রাখিয়া অন্য অঙ্গুলিগুলি বন্ধ করিবেন; এবং দক্ষিণ হস্ত পূর্ব্ববৎ রাখিবেন।



(গ) বাম হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি দক্ষিণ হস্তের মধ্যে রাখিয়া ১নং মুষ্টি অনুযায়ী বন্ধ করিবেন।



(ঘ) বাম হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি দক্ষিণ হস্তের মধ্যে রাখিয়া দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি সোজা ভাবে রাখিবেন। সেই বৃদ্ধাঙ্গুলির উপর চিবুক ভর দিয়া মস্তক সোজা ভাবে রাখিবেন।



তৃতীয় মুষ্টি—৩। (ক) দক্ষিণ ও বাম হস্তের অঙ্গুলিগুলি সম্পূর্ণরূপে খুলিবেন।



(খ) তর্জ্জনী ও বৃদ্ধাঙ্গুলি সংযোগ করিয়া অন্য অঙ্গুলিগুলি বন্ধ করিবেন।

সূর্য্য-সাধনা

(রোগ আরোগ্য প্রণালী সহ)

দৃষ্টিশক্তি দ্বারা যে-কোন প্রণালীর সাহায্যে সূর্য্যের তেজকে বশীভূত করাকেই সূর্য্য-সাধনা বলে। সূর্য্যের সম্বন্ধে আমাদের বেশী কিছু বলা বাহুল্য। কারণ, সূর্য্যের প্রতাপ আমরা স্বচক্ষে দেখিতে পাই। শাস্ত্রেও বলে, সূর্য্যই সাক্ষাৎ দেবতা ও তিনি গ্রহগুলির মধ্যে শ্রেষ্ঠ বা "গ্রহপতি"।

আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে যে রোগ, শোক, আর্থিক ও মানসিক অশান্তির সৃষ্টি হয়, তাহার সব কিছুই গ্রহের দৃষ্টির ফলে। সুতরাং, যাহাতে গ্রহ সকল কুপিত হইতে না পারে তাহার জন্য সাধনা আবশ্যক। সূর্য্য সাধনা দ্বারাই গ্রহ শান্তি সম্ভব। বিশেষতঃ সূর্য্যের সহিত যে কোন প্রকারে যোগাযোগ রাখিতে পারিলেই, সর্ব্বগ্রহের দৃষ্টিশক্তি আমাদের আর কিছুই করিতে পারিবে না। এই সাধনার বিভিন্ন স্তরের ক্রিয়াগুলি ফটোর সাহায্যে সহজবোধ্য করিয়া দেওয়া হইল।

সাধনার সময় নির্ণয়

১ সেকেণ্ড হইতে ৫ মিনিট কিংবা যত বেশী সময় বাড়াইতে পারা যায় (সূর্য্য ব্যতিরেকে)। ১ সেকেণ্ড হইতে ৩ মিনিট কিংবা যত বেশী সময় বাড়াইতে পারা যায় (সূর্য্য-সাধনা)।

সতর্কতা

১। সাধনার পরে (অর্দ্ধ ঘণ্টার মধ্যে) চোখে জল কিংবা চোখের ডিম্বে হাত দিবেন না।

২। সূর্য্য-সাধনা কালে সমাধিস্থ কিংবা জ্ঞানহারা হইবেন না।

৩। নিশ্বাস ও প্রশ্বাস সাধারণ ভাবেই চলিবে।

৪। ক্রিয়া কিংবা রোগীর উপর শক্তি প্রয়োগ করিবার পরে দৃষ্টিশক্তি বন্ধের প্রণালী অনুযায়ী চক্ষু বন্ধ করিবেন।

দৃষ্টি নিক্ষেপ

যদৃচ্ছা ভাবে তাকানকে দৃষ্টি নিক্ষেপ বলে।

দৃষ্টি প্রয়োগ

সর্ব্ব শক্তির দ্বারা তাকানকে দৃষ্টি প্রয়োগ বলে। উক্ত দুই প্রকার প্রণালী দ্বারাই সমস্ত ক্রিয়াগুলি অভ্যাস করিবেন।

রোগ আরোগ্যের প্রণালী

রোগীর রোগ আরোগ্য করিতেই হইবে—এইরূপ সংকল্প করিয়া নাসার অগ্রভাগে দৃষ্টিশক্তি স্থির করিবেন। পরে দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন। ক্রিয়া সম্পন্ন হইলে, চক্ষু বন্ধ করিবার প্রণালী অনুযায়ী দৃষ্টিশক্তি বন্ধ করিবেন।

—দৃষ্টিশক্তি সাধনার প্রণালী-

(রোগ আরোগ্য প্রণালী সহ)

দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধির প্রারম্ভের ক্রিয়া

১। যে-কোন দ্রব্যের (নিশ্চল পদার্থ) উপরে নিম্নলিখিত চারি প্রকার দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ অভ্যাস করিয়া পরে সাধনা আরম্ভ করিবেন।

২। প্রত্যেকটী ক্রিয়াই নিম্নলিখিত চারি প্রকার দৃষ্টিশক্তির দ্বারা অভ্যাস করিবেন।



প্রথম :—চক্ষুর চারি ভাগের এক ভাগ খুলিয়া দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন।



দ্বিতীয় :—চক্ষুর দুই ভাগের এক ভাগ খুলিয়া দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন।



তৃতীয়ঃ—চক্ষুর চারি ভাগের তিন ভাগ খুলিয়া দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন।



চতুর্থ ঃ—চক্ষু সম্পূর্ণরূপে খুলিয়া দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন

দৃষ্টি বন্ধের প্রণালী



১। হস্ত দুইটী চক্ষের পার্শ্বে রাখিবেন।



২। চক্ষু খোলা অবস্থাতে দুই হস্তের তালুর দ্বারা বন্ধ করিয়া দুই-তিন মিনিট ঐ অবস্থায় চোখ (হস্তের তালু যেন চক্ষের ডিম্বে না লাগে) খোলা রাখিবেন। পরে আস্তে আস্তে চোখ বন্ধ করিয়া তারপর হস্তদ্বয় খুলিবেন।

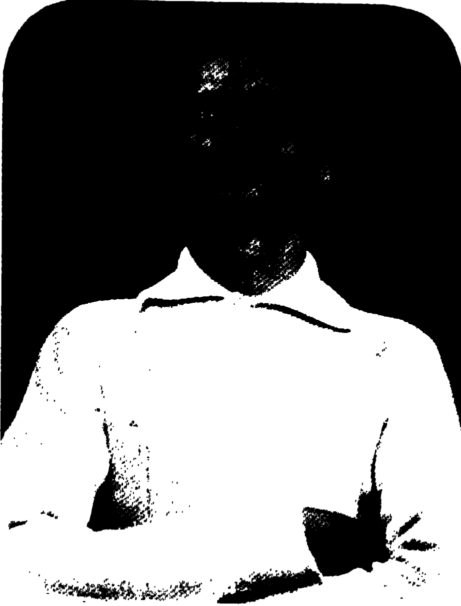
দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধির প্রণালী



১। **নাসা-দৃষ্টি**—(ক) নাসিকার অগ্রভাগের উপর নিক্ষেপ করিবেন।



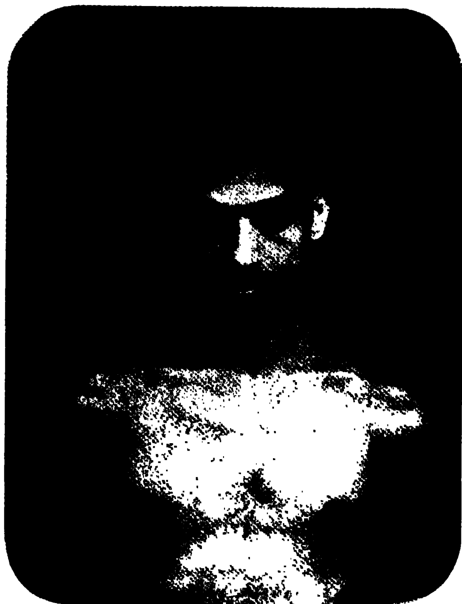
(খ) ক্রমশঃ দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করিবেন।



২। ভ্রূ-দৃষ্টি—ভ্রূ দুইটার মধ্যস্থলে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিবেন



৩। দূরস্থিত নিশ্চল পদার্থের উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করিবেন।



৪। **বক্ষ-দৃষ্টি**—বুকের ঠিক মধ্যদেশে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিবেন।



৫। দক্ষিণ হস্তের তালুর উপর যে-কোন ক্ষুদ্র পদার্থ রাখিয়া তাহার উপর দৃষ্টি প্রয়োগ করিবেন।



৬। একটী গোলাপ ফুল যে-কোন অঙ্গুলির দ্বারা ধরিয়া উহাকে দৃষ্টিশক্তির দ্বারা শুষ্ক করিবার চেষ্টা করিবেন।



৭। একটী সাদা কাগজে কাল কালীর দ্বারা অনেকগুলি ক্ষুদ্র চিহ্ন পৃথক ভাবে লিখিয়া তাহার যে-কোন একটীর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করিবেন।



৮। নীচের দাঁতের পাটীর উপর উপরের দাঁতের পাটী সমান ভাবে উপরে উপরে জোর করিয়া চাপিয়া ধরিয়া কোন নির্দ্দিষ্ট দ্রব্যের উপর ২নং মুষ্টি সহ সম্পূর্ণ দৃষ্টি-শক্তি প্রয়োগ করিবেন।

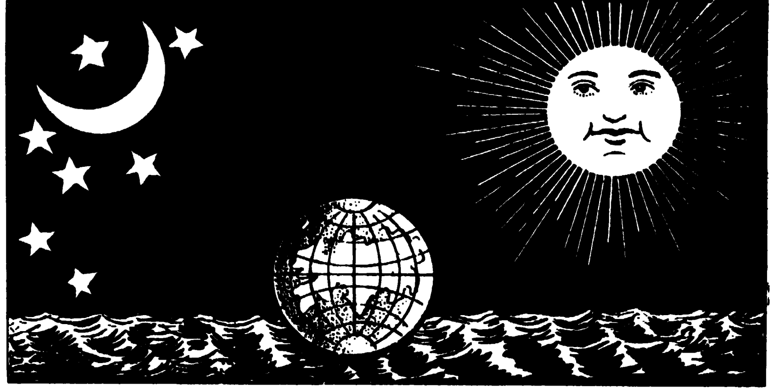


৯। (ক) প্রদীপের আলোর উপর দৃষ্টিশক্তি নিক্ষেপ করিবেন।



৯। (খ) প্রদীপের আলোর উপর ২নং মুষ্টি সহ দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিয়া ক্রমশঃ বৃদ্ধি করিবেন

সূর্য্যের প্রতি দৃষ্টি প্রয়োগের পূর্ব্বে, প্রথমে তারা ও পরে চন্দ্রের প্রতি দৃষ্টিপ্রয়োগ করিবেন। প্রয়োগ ক্রিয়া এক রকমই হইবে। একটির পর একটি করিয়া আরম্ভ করিতে হইবে।





১০। (ক) সূর্য্যের ঠিক পার্শ্বদেশে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিবেন।



(খ) **সূর্য্য-প্রণাম**—চক্ষুদ্বয় সম্পূর্ণরূপে বন্ধ করিয়া সূর্য্যকে লক্ষ্য করিবেন।



(গ) সূর্য্যের উপর দৃষ্টিশক্তি নিক্ষেপ করিবেন



বৃক্ষাসন

(ধ) ২নং মুষ্টি সহ দৃষ্টিশক্তি সম্পূর্ণরূপে স্যূর্য্যের উপর প্রয়োগ করিবেন—এইরূপে স্যূর্য্যের তেজ বশীভূত হইলে, স্যূর্য্যটী চন্দ্রমণ্ডলের ন্যায় দৃষ্ট হইবে। সেই মণ্ডলের মধ্যস্থলে গুরু ও গুরুপত্নী অবস্থিত আছেন,—এইরূপ লক্ষ্য করিতে করিতে কার্য্য সম্পন্ন করিবেন। গুরু ও গুরুপত্নীকে যিনি যত বেশীক্ষণ এক-দৃষ্টি দ্বারা দর্শন করিতে পারিবেন, তিনি তত শক্তি সম্পন্ন হইবেন। এই ক্রিয়াটীর আগে যাহা সঙ্কল্প করিবেন তাহা পূর্ণ হইবে।

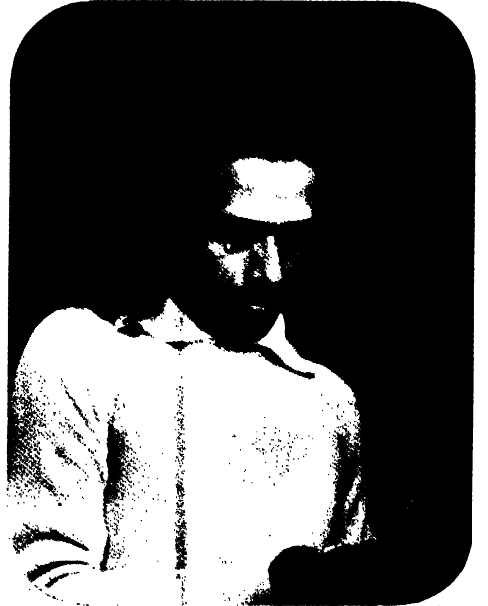
রোগ আরোগ্যের প্রণালী

১। রোগীর অবস্থানুযায়ী দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগের সময় নির্ণয় করিবেন

২। রোগ অনুযায়ী প্রণালী বাছিয়া লইবেন।



(১) যে কোন ক্ষুদ্র পদার্থ দক্ষিণ হস্তের তালুর উপর লইয়া পরে বাম হস্তে ১নং মুষ্টি সহ ঐ পদার্থটীর উপর দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন। পরে উহা রোগীর হস্তে দিবেন। রোগ আরোগ্য না হওয়া পর্য্যন্ত রোগীকে উহা সঙ্গে রাখিতে বলিবেন।



(২) কয়েকখণ্ড তাল মিশ্রী দক্ষিণ হস্তের তালুর উপর লইয়া পরে বাম হস্তের ১নং মুষ্টি সহ ঐ তাল মিশ্রীগুলির উপর দৃষ্টি-শক্তি প্রয়োগ করিবেন। পরে ঐ গুলি রোগীকে অল্প অল্প করিয়া সকাল ও সন্ধ্যায় সেবন করিতে বলিবেন।



(৩) এক গ্লাস জলের উপর ২নং মুষ্টি সহ দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন। পরে ঐ জল একটু একটু করিয়া সকাল ও সন্ধ্যায় রোগীকে সেবন করিতে বলিবেন।

(৪) দক্ষিণ হস্ত দ্বারা রোগীর দক্ষিণ হস্ত চাপিয়া ধরিবেন ও পরে বাম হস্তে ১নং মুষ্টি সহ তাহার মুখের উপর দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন।





বিশেষ কোন স্থানে বেদনা হইলে

(৫) বাম হস্তে ১নং মুষ্টি সহ সেই স্থানে দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন ও দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুলির অগ্রভাগ দ্বারা আস্তে আস্তে রক্তের চলাচল নিম্ন দিকে চালনা করিবেন।



(৬) ২নং মুষ্টি সহ রোগীর মুখের উপর ও সমস্ত দেহে সম্পূর্ণরূপে দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন।

প্রাণায়াম শিক্ষা

রোগ আরোগ্য প্রণালী সহ

প্রাণায়াম কাহাকে বলে ?

(১) প্রাণ ও অপান বায়ুর সংযোগকে প্রাণায়াম বলে।

(২) পূরক, কুম্ভক ও রেচক এই তিন প্রকার ক্রিয়াকেই প্রাণায়াম বলে।

(৩) পূরক, কুম্ভক, প্রয়োগ (সমাধি) ও রেচক এই চারি প্রকার ক্রিয়াকে (সাধনা মতে) প্রাণায়াম বলে।

পূরক কাহাকে বলে—বহিঃস্থ বায়ু নাসার দ্বারা পূরণ করাকে পূরক বলে।

কুম্ভক কাহাকে বলে—পূরকের বায়ুকে ধারণ করাকে কুম্ভক বলে।

রেচক কাহাকে বলে—কুম্ভকের বায়ুকে বাহির করাকে রেচক বলে।

প্রাণায়াম শিক্ষা করিবার প্রণালী

দিবাভাগে এক প্রকার ক্রিয়া ও রাত্রিভাগে অন্য প্রকার ক্রিয়া চলিবে (ফটো দেখুন)।

সংখ্যার সাহায্যে প্রাণায়াম করিবার প্রণালী।

পূরক	কুম্ভক	রেচক
১	৪	২
২	৮	৪
৩	১২	৬
৪	১৬	৮
৫	২০	১০
৬	২৪	১২
৭	২৮	১৪
৮	৩২	১৬
৯	৩৬	১৯
১০	৪০	২০
ত্যাদি	ইত্যাদি	ইত্যা

মনে মনে ১, ২, ৩ ইত্যাদি সংখ্যার দ্বারা প্রাণায়াম শিক্ষা করিবেন। (দক্ষিণ হস্তে ১নং মুষ্টিসহ) এইরূপ না করিলে প্রাণায়াম শিক্ষার কোন ফল হইবে না। উপরোক্ত সংখ্যার সঙ্গে সঙ্গে নিশ্বাস প্রশ্বাসের কার্য্য করিবেন। উপরোক্ত পূরক, কুম্ভক ও রেচকের সংখ্যা ক্রমশঃ বৃদ্ধি করিবেন।

উক্ত ক্রিয়া প্রথমে তিনবার, পরে পাঁচবার ও পরে সাতবার—এইরূপ ভাবে আস্তে আস্তে উহার সংখ্যা বৃদ্ধি করিবেন।

কুম্ভকের সময় বৃদ্ধি করিবার প্রণালী

ভ্রূর মধ্যস্থলে দৃষ্টি রাখিয়া কুম্ভক ধারণ করিবেন। তারপর ক্রমান্বয়ে আস্তে আস্তে কুম্ভকের সময় বৃদ্ধি করিবার চেষ্টা করিবেন। যিনি এইরূপ কুম্ভক ধারণ যত বেশীক্ষণ করিতে পারিবেন, তিনি তত শক্তিসম্পন্ন হইবেন। রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন। কুম্ভকের সময় ১ মিনিট হইতে ৩ মিনিট বা যত বেশী সময় বৃদ্ধি করিতে পারা যায়।

প্রাণায়ামের বিশুদ্ধতা

১। **দিবাভাগে**—দিবাভাগের ব্যবস্থানুযায়ী ও রাত্রিভাগের ব্যবস্থানুযায়ী পর পর প্রাণায়ামক্রিয়া করিবেন।

২। **রাত্রিভাগে**—রাত্রিভাগের ব্যবস্থানুযায়ী ও দিবাভাগের ব্যবস্থানুযায়ী পর পর প্রাণায়াম ক্রিয়া করিবেন।

৩। **দিবাভাগে**—বাম নাসিকার দ্বারা রেচক, তৎপরে কুম্ভক, অবশেষে দক্ষিণ নাসিকার দ্বারা পূরক করিবেন। আবার দক্ষিণ নাসিকার দ্বারা রেচক, তৎপরে কুম্ভক, অবশেষে বাম নাসিকার দ্বারা পূরক করিবেন।

৪। **রাত্রিভাগে**—দক্ষিণ নাসিকার দ্বারা রেচক, তৎপরে কুম্ভক, অবশেষে বাম নাসিকার দ্বারা পূরক করিবেন। আবার বাম নাসিকার দ্বারা রেচক, তৎপরে কুম্ভক, অবশেষে দক্ষিণ নাসিকার দ্বারা পূরক করিবেন।

৫। উক্ত ক্রিয়াগুলি ভালরূপ আয়ত্ত না হইলে কুম্ভক সাধনা করিবেন না।

প্রাণায়াম শিক্ষার দ্বারা কি উপকার বা অপকার হয়

(১) প্রাণায়ামকারী ব্যক্তি নিয়মিতরূপে প্রাণায়াম করিলে সর্ব্বপ্রকার রোগমুক্ত হইয়া পরম শান্তিতে কালযাপন করেন।

(২) নিয়মিতরূপে না চলিলে এবং বায়ুর ব্যতিক্রম হইলে নানা প্রকার রোগের আবির্ভাব হইতে পারে।

ভ্রূস্থান

ভ্রূ দুইটীর মধ্যদেশকে ভ্রূস্থান বলে।

ব্রহ্মতালু

মস্তকের উপরিভাগের ঠিক মধ্যদেশকে ব্রহ্মতালু বলে।

সতর্কতা

১। প্রাণায়াম শিক্ষা সর্ব্বদাই চক্ষু বন্ধ করিয়া করিবেন।
২। পূরক ও রেচক বেগে করিবেন না।
৩। বিশেষ সতর্কতার সহিত রেচক ক্রিয়া সম্পন্ন করিবেন।
৪। প্রাণায়াম শিক্ষা কোন গুপ্ত স্থানে করিবেন।

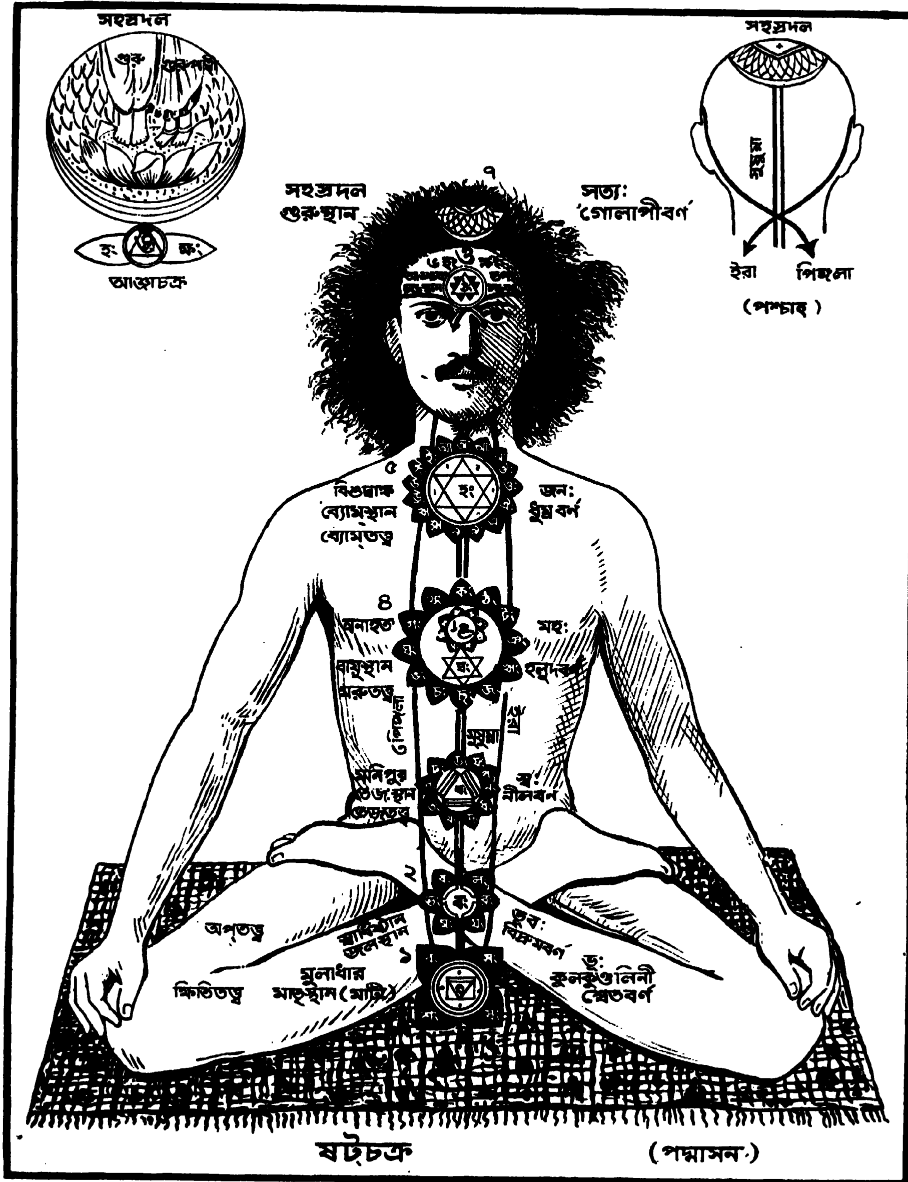
রোগ আরোগ্যের প্রণালী

রোগীর রোগ আরোগ্য করিতেই হইবে এইরূপ সঙ্কল্প করিয়া ভ্রূর মধ্যস্থলে (আজ্ঞাচক্রে) দৃষ্টি রাখিয়া কুম্ভক ধারণ করিবেন। রোগীর রোগ অনুযায়ী কুম্ভকের সময় নির্ণয় করিবেন। ক্রিয়া সম্পন্ন হইলে, রোগীকে ছাড়িয়া দিয়া রেচক ক্রিয়া সম্পন্ন করিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)।

•

প্রাণায়াম ও দৃষ্টিশক্তি সংযোগে রোগ আরোগ্যের প্রণালী

রোগীর রোগ আরোগ্য করিতেই হইবে এইরূপ সঙ্কল্প করিয়া ভ্রূর মধ্যস্থলে দৃষ্টি রাখিয়া কুম্ভক ধারণ করিবেন। পরে ২নং মুষ্টি সহ, আস্তে আস্তে চক্ষুদ্বয় খুলিয়া রোগীর উপর সম্পূর্ণভাবে দৃষ্টিশক্তি প্রয়োগ করিবেন। ক্রিয়া সম্পন্ন হইলে, রোগীকে ছাড়িয়া (দৃষ্টিশক্তি বন্ধের প্রণালী অনুসারে) দিয়া চক্ষু বন্ধ করিবেন। তারপর রেচক ক্রিয়া সম্পন্ন করিবেন। রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন।


সহস্রদল
আজ্ঞাচক্র
সহস্রদল
ইরা
পিঙ্গলা
(পশ্চাৎ)
৭
সহস্রদল
গুরুস্থান
সত্য:
গোলাপীবর্ণ
৫
বিশুদ্ধাক্ষ
ব্যোমস্থান
ব্যোমতত্ত্ব
জন:
ধূম্রবর্ণ
৪
অনাহত
বায়ুস্থান
মরুতত্ত্ব
মহ:
সুষুম্না
মনিপুর
তেজঃস্থান
স্ব:
নীলবর্ণ
২
অপতত্ত্ব
স্বাধিষ্ঠান
জলস্থান
ভুব:
১
মূলাধার
ক্ষিতিতত্ত্ব
ভূ:
কুলকুণ্ডলিনী
শ্বেতবর্ণ

ষট্‌চক্র (পদ্মাসন)

ষট্ চক্র সাধনা

ষট্ চক্র=ছয়টী চক্র। ছয়টী (ষট্) চক্র ভেদ করিয়া গুরুস্থানে যাইতে হয় সেই জন্যই ইহাকে ষট্ চক্র সাধনা বলে।

নিম্নে চক্রের নাম, পদ্মের দল, পদ্মের বর্ণ ও স্থান এবং চক্রগুলি দেহের কোথায় অবস্থিত তাহার তালিকা দেওয়া হইল :—

১ নং প্রথম পদ্ম :—

চক্র=মূলাধার (ভূ)।

পদ্ম=চতুর্দ্দল।

বর্ণ=শ্বেত।

স্থান=মাতৃস্থান (মাটী) বা ক্ষিতিতত্ব।

বিশেষত্ব=লিঙ্গ ও কুলকুণ্ডলিনী। কোটী সূর্য্যের মত তেজঃ যুক্ত পটল আকার স্বয়ম্ভূ নামে একটী লিঙ্গ আছে (অধোমুখী), তাহার উপরে সাড়ে তিন বার বেষ্টন করিয়া কুণ্ডলিনী শক্তি বিরাজমান আছে।

মানব দেহের গুহ্যদেশ ও লিঙ্গ-মূলের মধ্যদেশকে মূলাধার বলে।

২ নং দ্বিতীয় পদ্ম :—

চক্র—স্বাধিষ্ঠান (ভুবঃ)।

পদ্ম—ষট্‌দল।

বর্ণ - বিদ্রুম।

স্থান—জল বা অপতত্ব।

মানব দেহের লিঙ্গমূলের স্থানকে স্বাধিষ্ঠান বলে।

৩ নং তৃতীয় পদ্ম :—

চক্র—মণিপুর (স্বঃ)

পদ্ম—দশদল।

বর্ণ—নীল।

স্থান—তেজঃস্থান বা তেজতত্ব।

মানব দেহের নাভিদেশকে মণিপুর বলে।

৪ নং চতুর্থ পদ্ম :—

চক্র—অনাহত (মহঃ)।

পদ্ম—দ্বাদশ দল।

বর্ণ—হলুদ।

স্থান—বায়ুস্থান বা মরুতত্ব।

মানব দেহের হৃদয়ের স্থানকে অনাহত বলে।

৫ নং পঞ্চম পদ্ম :—

চক্র—বিশুদ্ধাক্ষ (জলঃ)।

পদ্ম—ষোড়শ দল।

বর্ণ—ধুম্র।

স্থান ব্যোম্‌স্থান বা ব্যোমতত্ব।

মানব দেহের কণ্ঠদেশকে বিশুদ্ধাক্ষ বলে।

৬ নং ষষ্ঠ পদ্ম :—

চক্র —আজ্ঞা চক্র (তপঃ)। বর্ণ—চন্দ্র।
পদ্ম—দ্বিদল। স্থান—চন্দ্রের স্থান।

মানব দেহের ভ্রূ দ্বয়ের মধ্য স্থানকে আজ্ঞাচক্র বলে।

৭ নং

সহস্রাধার (সত্যঃ) বর্ণ=গোলাপী।
পদ্ম=সহস্রদল। স্থান=বিন্দুস্থান বা গুরুস্থান।

বিশেষত্ব :—সহস্র-দল পদ্মের মধ্যে একটী ত্রিকোণাকার চিহ্ন আছে। তাহার মধ্যে কোটী সূর্য্যের মত তেজঃযুক্ত একটী বিন্দু আছে (শ্বেতবর্ণ, স্ফটিকের মত)। তাহার উপরে আমাদের গুরু ও গুরুপত্নি অবস্থিত।

মানবদেহের ব্রহ্মরন্ধ্রের উপরিভাগকে সহস্রাধার বলে।

চক্র উঠাইবার পদ্ধতি

মূলাধারে কোটী সূর্য্যের মত তেজঃ যুক্ত পটল আকার স্বয়ম্ভু নামে একটী লিঙ্গ আছে (অধোমুখী)। তাহার উপরে সাড়ে তিনবার বেষ্টন করিয়া কুণ্ডলিনীশক্তি বিরাজমান আছে। তাহাকে ধ্যান করিতে করিতে কুম্ভক ধারণ করিয়া পরে বীজ বা সংখ্যার সঙ্গে সঙ্গেই ক্রিয়াগুলি করিবেন।

১। সেই মূলাধারের চতুরদল পদ্মটী আস্তে আস্তে উঠাইয়া ষট্‌দল (স্বাধিষ্ঠান) পদ্মের সঙ্গে মিশাইয়া দিবেন।

২। স্বাধিষ্ঠানের ষট্‌দল পদ্মটী আস্তে আস্তে উঠাইয়া দশদল পদ্মের (মণিপুর) সঙ্গে মিশাইয়া দিবেন।

৩। মণিপুরের দশদল পদ্মটী আস্তে আস্তে উঠাইয়া দ্বাদশদল (অনাহত) পদ্মের সঙ্গে মিশাইয়া দিবেন।

৪। অনাহত চক্রের দ্বাদশদল পদ্মটী আস্তে আস্তে উঠাইয়া ষোড়শ্‌দল (বিশুদ্ধাক্ষ) পদ্মের সঙ্গে মিশাইয়া দিবেন।

৫। ষোড়শ্‌দল পদ্মটী আস্তে আস্তে উঠাইয়া দ্বিদলের (আজ্ঞাচক্রে) মধ্যস্থিত চন্দ্রের সঙ্গে মিশাইয়া দিবেন।

৬। ৭। দ্বিদলের মধ্যদেশে চন্দ্র ও সেই চন্দ্রের মধ্যে একটী ত্রিকোণ-চিহ্ন আছে, উহার মধ্য-স্থান হইতে একটী পদ্মের ডাটী লক্ষ্য করিয়া ব্রহ্মতালুর দিকে অগ্রসর হইবেন, এবং ব্রহ্মতালুতে সেই ডাটীতে একটী সহস্রদল পদ্ম আছে লক্ষ্য করিবেন, এবং সেই পদ্মের মধ্যে একটী ত্রিকোণ চিহ্ন আছে,

তাহার মধ্যে একটী কোটী সূর্য্যের মত তেজঃযুক্ত একটী বিন্দু আছে (শ্বতবর্ণ স্ফটিকের মত), তাহার উপরে আমাদের গুরু ও গুরুপত্নী আছে। এইরূপ ভাবে ধ্যানযোগে কার্য্য সাধনা করিবেন। ইহাকে গুরু দর্শন বলে। এই স্থানে সেই গুরু ও গুরুপত্নিকে যে যত বেশীক্ষণ দর্শন (এক দৃষ্টিতে) করিতে পারিবেন, তিনি তত বেশী শক্তি সম্পন্ন হইতে পারিবেন।

বীজের পরিবর্ত্তে সংখ্যার দ্বারা পদ্মের ক্রিয়া করিবার প্রণালী

প্রথম পদ্ম (চতুর্ দল)		দ্বিতীয় পদ্ম (ষট্ দল)		তৃতীয় পদ্ম (দশ দল)		চতুর্থ পদ্ম (দ্বাদশ দল)		পঞ্চম পদ্ম (ষোড়শ দল)		ষট পদ্ম (দ্বিদল পদ্ম)	
ব	৪৫	ব	৩৯	ড	২৯	ক	১৭	অ	১	হ	৪৯
শ	৪৬	ভ	৪০	ঢ	৩০	খ	১৮	আ	২	ক্ষ	৫০
য	৪৭	ম	৪১	ণ	৩১	গ	১৯	ই	৩		
স	৪৮	য	৪২	ত	৩২	ঘ	২০	ঈ	৪		
		র	৪৩	থ	৩৩	ঙ	২১	উ	৫		
		ল	৪৪	দ	৩৪	চ	২২	ঊ	৬		
				ধ	৩৫	ছ	২৩	ঋ	৭		
				ন	৩৬	জ	২৪	ৠ	৮		
				প	৩৭	ঝ	২৫	ঌ	৯		
				ফ	৩৮	ঞ	২৬	ৡ	১০		
						ট	২৭	এ	১১		
						ঠ	২৮	ঐ	১২		
								ও	১৩		
								ঔ	১৪		
								অঃ	১৫		
								আঃ	১৬		

মনে মনে বীজ কিংবা সংখ্যার সঙ্গে সঙ্গেই পদ্ম উপরের দিকে যাওয়া চাই! নীচে না নামে কিংবা থামিয়া না যায় ইহার দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখিবেন।

বিশেষ দ্রষ্টব্য

১। কুম্ভক সাধনা আয়ত্তাধীন হইলে, মূলাধারের কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে ধ্যান করিবেন, তৎপরে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হইলে চক্র সাধনায় প্রবৃত্ত হইবেন।

২। কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হইলে, প্রথম সর্ব্বশরীর স্ফীত হইয়া ঝঙ্কার বা ধ্বনি দিয়া উঠিবে এবং সঙ্গে সঙ্গে শরীর রোমাঞ্চিত হইবে! এইরূপ হইলেই বুঝিবেন যে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হইয়াছে।

৩। কুলকুণ্ডলিনী শক্তি ভালরূপ আয়ত্ত কিংবা জাগ্রত না হওয়া পর্য্যন্ত চক্র সাধনায় প্রবৃত্ত হইবেন না।

৪। সুষুম্না নাড়ীতে প্রবেশ করিলেই (চক্র সাধনার পরে) সর্পের ধ্বনির মত একটী ধ্বনি শুনিতে পাইবেন। যতই উপরের দিকে উঠিবেন ততই ধ্বনি বৃদ্ধি পাইবে।

সতর্কতা

১। প্রাণায়াম শিক্ষা ও কুম্ভক ধারণ ভালরূপ আয়ত্ত করিয়া চক্র সাধনা করিবেন।

২। একবার কুম্ভক ধারণ করিয়া ষট্ চক্র সাধনা সমাপন করিতে হইবে।

৩। যদি একবার কুম্ভকে সকল পদ্মগুলি উঠাইতে না পারেন তবে এক একটী করিয়া অভ্যাস করিবেন।

৪। কুলকুণ্ডলিনীর শক্তি ভালরূপ আয়ত্ত না করিয়া চক্র সাধনা করিলে বহু প্রকার রোগের সৃষ্টি হইবে।

৫। একটী পদ্মকে ভেদ করিয়া অন্য পদ্ম উপরে লইয়া যাইবেন না।

৬। ষট্ চক্রের ছবিখানি ভালরূপ দেখিয়া ও বুঝিয়া পরে চক্র সাধনা আরম্ভ করিবেন।

৬। ষট্ চক্রের ছবিখানির সঙ্গে নিজের দেহের স্থানগুলি মিলাইয়া লইবেন। পরে চক্র সাধনা আরম্ভ করিবেন।

৭। পদ্ম উঠাইতে উঠাইতে হঠাৎ পড়িয়া গেলে বুকের ক্ষতি কিংবা বুকে রোগের সৃষ্টি হইতে পারে। খুব ধীরে ধীরে পদ্মের ক্রিয়াগুলি করিবেন।

৮। শিক্ষার আগে আমি গুরু স্থান দর্শন করিব, এইরূপ সঙ্কল্প করিয়া পরে শিক্ষা বা সাধনা আরম্ভ কবিবেন।

৯। কোনরূপ অনিচ্ছা বা শরীর অসুস্থ থাকিলে সেই দিন সাধনা করিবেন না।

নাড়ীর কথা

মানবের দেহে বহু লক্ষ লক্ষ নাড়ী আছে। তন্মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই নাড়ী তিনটীই প্রধান। আবার উক্ত তিনটীর মধ্যে সুষুম্না নাড়ী সর্ব্বপ্রধান। উক্ত তিনটীই বায়ু-নাড়ী।

সুষুম্না নাড়ী

সুষুম্না নাড়ী মূলাধার হইতে সৃষ্টি হইয়া নাভির মধ্যদেশ ভেদ করিয়া মেরুদণ্ডের মধ্য দিয়া কণ্ঠস্থল ভেদ করিয়া মস্তকের পেছন দিয়া সোজা সহস্রাধার পর্য্যন্ত গিয়াছে। আবার সহস্রাধার হইতে আজ্ঞাচক্রে আসিয়া শেষ হইয়াছে।

পিঙ্গলা নাড়ী

(১) মূলাধার হইতে সৃষ্টি হইয়া দক্ষিণ পার্শ্ব দিয়া স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত ও বিশুদ্ধাক্ষকে ভেদ করিয়া, ঘাড়ের পেছন দিয়া, কাণের উপরি ভাগ দিয়া বাম নাসাপুটে গমন করিয়াছে।

(২) মূলাধার হইতে পায়ের শেষ ভাগ পর্য্যন্ত গিয়াছে।

ইড়া নাড়ী

(১) মূলাধার হইতে সৃষ্টি হইয়া বাম পার্শ্ব দিয়া স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত ও বিশুদ্ধাক্ষকে ভেদ করিয়া, ঘাড়ের পেছন দিয়া কাণের উপরি ভাগ দিয়া দক্ষিণ নাসাপুটে গমন করিয়াছে।

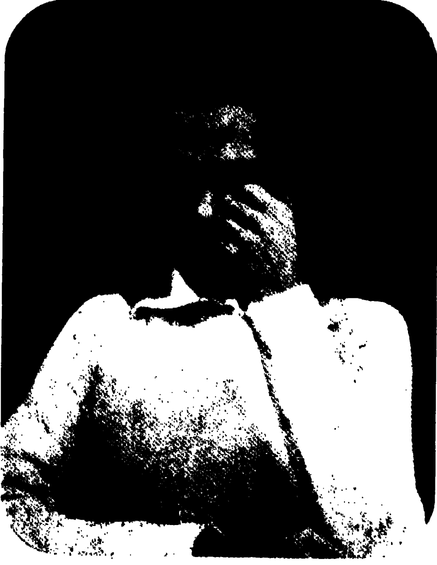
(২) মূলাধার হইতে পায়ের শেষ ভাগ পর্য্যন্ত গিয়াছে।

সুষুম্না, পিঙ্গলা ও ইড়া নাড়ীর সংযোগ

মূলাধারে, বিশুদ্ধাক্ষের উপরিভাগে ও আজ্ঞাচক্রে।

প্রাণায়াম শিক্ষার প্রণালী

(রোগ আরোগ্য প্রণালী সহ)



(১) প্রাণায়াম শিক্ষাকালে চক্ষু বন্ধ করিয়া ভ্রূ দুইটীর মধ্যস্থানে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিবেন। এবং একাগ্রতা আনয়ন করিবেন।



২। (ক) দিবা। **"পূরক ক্রিয়া"** বাম হস্তের অঙ্গুলির দ্বারা দক্ষিণ নাসিকার দ্বার বন্ধ করিয়া বাম নাসিকার দ্বারা পূরক করিবেন।



২। (খ) দিবা **"কুম্ভক ক্রিয়া"** পূরকের বায়ুকে বাম হস্তের অঙ্গুলির দ্বারা নাসিকার দ্বার দুইটী বন্ধ করিবেন।



২। (গ) দিবা **"রেচক ক্রিয়া"** কুম্ভকের বায়ুকে বাম হস্তের অঙ্গুলির দ্বারা বাম নাসিকার দ্বার বন্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকার দ্বার দ্বারা রেচক করিবেন।



৩। (ক) রাত্রি **"পূরক ক্রিয়া"** বাম হস্তের অঙ্গুলির দ্বারা বাম নাসিকার দ্বার বন্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকার দ্বার দ্বারা পূরক করিবেন।



৩। (খ) রাত্রি **"কুম্ভক ক্রিয়া"** পূরকের বায়ুকে বাম হস্তের অঙ্গুলির দ্বারা নাসিকার দ্বার দুইটী বন্ধ করিবেন।



৩। (গ) রাত্রি **"রেচক ক্রিয়া"** কুম্ভকের বায়ুকে বাম হস্তের অঙ্গুলির দ্বারা দক্ষিণ নাসিকার দ্বার বন্ধ করিয়া বাম নাসিকার দ্বারা রেচক করিবেন।



৪। পূরক ও রেচকের গতি লক্ষ্য করিবেন।



(৫) নাভি দেশে সম্পূর্ণ দৃষ্টি রাখিয়া পূরক ও রেচকের গতি লক্ষ্য করিবেন।

কুম্ভকধারণ বৃদ্ধি করিবার প্রণালী



(১) বাম হস্তের অঙ্গুলির দ্বারা নাসিকার দ্বার দুইটীকে এইরূপভাবে বন্ধ করিবেন যেন নিশ্বাস বাহির হইতে না পারে। যত বেশী সময় পারেন বায়ু ধারণ করিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)।

(২) (ক) পূরক দ্বারা ফুলের ঘ্রাণ লইবেন ; পরে ঐ ঘ্রাণ কুম্ভকের দ্বারা রক্ষা করিতে চেষ্টা করিবেন।

(খ) যাহাতে ফুলের ঘ্রাণ নাসিকায় প্রবেশ করিতে না পারে, কুম্ভক দ্বারা তাহা রক্ষা করিবার চেষ্টা করিবেন। রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন।





(৩) বহুদূরের যে কোন পদার্থ কল্পনার দ্বারা দক্ষিণ হস্তের তালুর উপর আনিবার চেষ্টা করিবেন।

(৪) (ক) কোন কাঠের উপর একটী লোহার দ্বারা শব্দ উৎপন্ন করিয়া উহা পূরকের দ্বারা কুম্ভক করিবেন।

(খ) যাহাতে পূর্ব্বোক্ত শব্দটী কর্ণের ভিতর প্রবেশ করিতে না পারে কুম্ভক দ্বারা তাহা রক্ষা করিতে চেষ্টা করিবেন।





(৫) নাসিকার বাহিরে যাহাতে বায়ুর গতি বুঝিতে না পারা যায় তাহার চেষ্টা করিবেন। (নাসামূল হইতেই শ্বাস ও প্রশ্বাসের ক্রিয়া সম্পন্ন করিবেন)। (এই শিক্ষাটী খুব সতর্কতার সহিত করিবেন।)



(৬) **"নবদ্বার বন্ধ"** সিদ্ধাসনে বসিয়া কুম্ভক ধারণ করিয়া, উভয় হস্তের অঙ্গুলির দ্বারা কর্ণ, চক্ষু, নাসিকা ও মুখের দ্বার বন্ধ করিবেন। যত বেশী সময় পারেন বন্ধ রাখিবার চেষ্টা করিবেন। রেচকের সময় অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন।

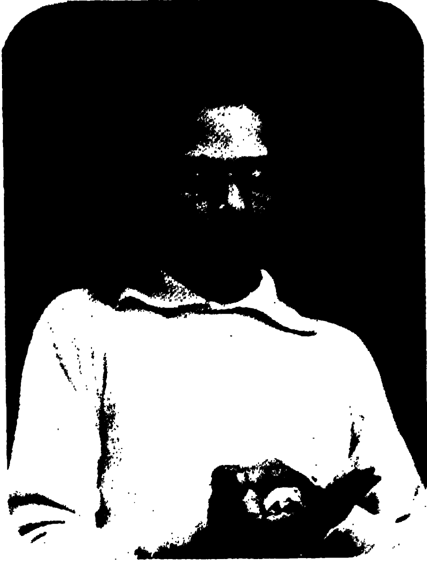


পদ্মাসন

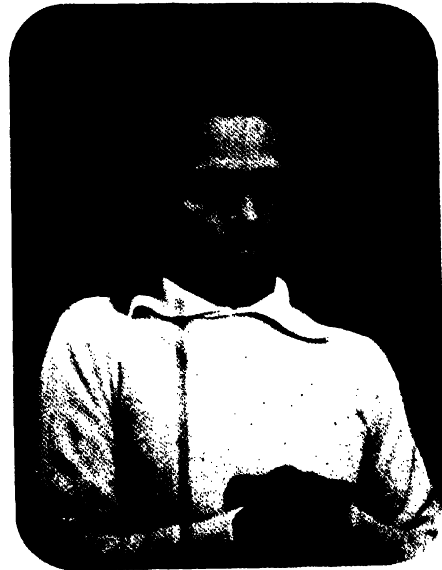
ভ্রূর মধ্যস্থলে দৃষ্টি রাখিয়া ১নং বা ৩নং মুষ্টিসহ আস্তে আস্তে কুম্ভকের সময় বৃদ্ধি করিবেন।
(রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)

রোগ আরোগ্যের প্রণালী

(রোগীর অবস্থানুযায়ী কুম্ভকের সময় নির্ণয় করিবেন)



১। (ক) যে কোন ক্ষুদ্র দ্রব্য দক্ষিণ হস্তের তালুর উপর লইয়া কুম্ভক করিয়া রেচকের কার্য্য সম্পন্ন করিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)।



১। (খ) পরে ঐ জিনিষটাকে ১নং মুষ্টিসহ পুনরায় কুম্ভক করিবেন; পরে রেচকের ক্রিয়া শেষ করিয়া রোগীর হস্তে প্রদান করিবেন (বাম হস্তের ১নং মুষ্টিসহ)। যতদিন রোগ আরোগ্য না হয় ততদিন উহা রোগীকে সঙ্গে সঙ্গে রাখিতে বলিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)।



২। (ক) কয়েকটী তালমিশ্রী দক্ষিণ হস্তের তালুতে লইয়া কুম্ভক করিয়া রেচকক্রিয়া সমাপন করিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)।

২। (খ) পরে ঐ মিশ্রীগুলিকে ১নং মুষ্টিসহ পুনরায় কুম্ভক করিবেন; পরে রেচকের ক্রিয়া শেষ করিয়া রোগীর হস্তে প্রদান করিবেন (বাম হস্তের ১ নং মুষ্টিসহ)। প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় অল্প অল্প করিয়া উহা রোগীকে সেবন করিতে বলিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)।





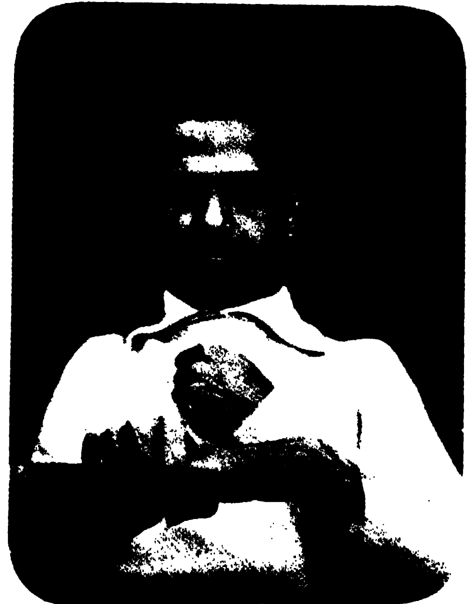
৩। এক গ্লাস জল লইবেন, সেই গ্লাসের উপরিভাগ দক্ষিণ হস্তের তালুর দ্বারা চাপিয়া ধরিয়া বাম হস্তের ১নং মুষ্টিসহ কুম্ভক ধারণ করিবেন ; পরে রেচকের কার্য্য সম্পন্ন করিয়া জলের গ্লাসটী রোগীর হস্তে প্রদান করিবেন (বাম হস্তের ১নং মুষ্টিসহ)। প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় এই জল সামান্য করিয়া রোগীকে সেবন করিতে বলিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)।



৪। বিশেষ কোন স্থানে বেদনা হইলে সেই স্থানে অঙ্গুলির অগ্রভাগ দ্বারা স্পর্শ করিয়া বাম হস্তে ১নং মুষ্টিসহ কুম্ভক করিবেন ; পরে হস্ত ছাড়িয়া রেচকের ক্রিয়া শেষ করিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)।



৫। দক্ষিণ হস্তের ১নং মুষ্টিসহ রোগীর দক্ষিণ হস্ত জোরপূর্ব্বক চাপিয়া ধরিয়া হস্তদ্বারা নাসিকার দ্বার দুইটী বন্ধ করিবেন। কার্য্য সম্পন্ন হইলে রোগীর হস্ত ছাড়িয়া রেচকের ক্রিয়া সম্পন্ন করিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন)।



৬। ৫নং প্রক্রিয়ার দ্বারা যদি রোগ আরোগ্য না হয় তাহা হইলে দক্ষিণ হস্ত দ্বারা রোগীর দক্ষিণ হস্ত ১নং মুষ্টিসহ জোর পূর্ব্বক চাপিয়া ধরিয়া কুম্ভক করিবেন পরে রোগীর হাত ছাড়িয়া রেচকের কার্য্য সমাপন করিবেন। রোগীর অবস্থানুযায়ী কুম্ভকের সময় নির্দ্দেশ করিবেন। (রেচকের সংখ্যা অবস্থানুযায়ী ব্যবহার করিবেন) এই ক্রিয়াটী খুব ধীরে ধীরে ও খুব সাবধানে সমাধা করিবেন।

আসন, বসন, বসিবার আসন ও নিত্যক্রিয়া

আসন কাহাকে বলে ?

যে প্রণালীর দ্বারা উপবেশন করিলে দেহ নড়ে না বা টলে না কিম্বা বেদনা অনুভূতি হয় না, তাহাকে আসন বলে।

আসন বহু প্রকার। তন্মধ্যে পদ্মাসন, বৃক্ষাসন, সিদ্ধাসন, স্বস্তিকাসন ও শবাসন এই পাঁচটী আসনই শ্রেষ্ঠ। উক্ত পাচটীর মধ্যে পদ্মাসনই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। উপরোক্ত আসনগুলির দ্বারাই দুই প্রকার সাধনাই করিবেন (সূর্য্য সাধনা ও প্রাণায়াম শিক্ষা)।

১। **পদ্মাসন** (ক) বাম উরুর উপরে দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বাম চরণ ও হস্ত দুইটী (৩নং মুষ্টি সহ) দুই জানুর উপরিভাগে রাখিবেন। এইরূপ ভাবে উপবেশন করাকেই পদ্মাসন বলে।

(খ) বাম উরুর উপরে দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বাম চরণ ও বাম হস্ত পৃষ্ঠদেশ দিয়া বাম পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলিটীকে ধরিবেন; আবার দক্ষিণ হস্ত পৃষ্ঠদেশ দিয়া দক্ষিণ পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলিটী ধরিবেন; এইরূপ ভাবে উপবেশন করাকেই বদ্ধপদ্মাসন বলে।

২। **"বৃক্ষাসন"** মস্তক, ঘাড়, মেরুদণ্ড, জানু ও পদদ্বয় সোজা রাখিয়া বাম পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির উপর দক্ষিণ পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা চাপিয়া ধরিবেন ও হস্তে ২নং মুষ্টি সহ দাঁড়াইয়া সাধন করিবেন যেন শরীর না টলে বা না নড়ে; এইরূপ ভাবে দাঁড়ানকে বৃক্ষাসন বলে।

৩। **"সিদ্ধাসন"** যোনী স্থানকে বাম পদের মূল দেশের দ্বারা চাপিয়া ধরিয়া দক্ষিণ চরণ মেঢ্র দেশে দৃঢ়রূপে আবদ্ধ করিয়া হস্ত দুইটী জানুর উপরে রাখিবেন (১ নং বা ৩নং মুষ্টিসহ) কিংবা বক্ষদেশকে বাম হস্তের উপরে দক্ষিণ হস্ত দ্বারা আড়াআড়ি ভাবে চাপিয়া ধরিয়া রাখিবেন; ১নং মুষ্টিসহ) এইরূপ ভাবে উপবেশনকে সিদ্ধাসন বলে।

৪। **"স্বস্তিকাসন"** বাম পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির উপর দক্ষিণ পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা চাপিয়া ধরিবেন পরে হাটু দুইটী সংলগ্ন করিয়া হাটুর উপর ভর দিয়া দাঁড়াইয়া জানু, মেরুদণ্ড, ঘাড় ও মস্তক সোজা রাখিয়া হস্ত দুইটী ঘাড়ের বরাবর সোজা রাখিবেন; পরে বাম হস্তের অঙ্গুলির মধ্যে দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুলি রাখিয়া জোরে চাপিয়া ধরিয়া সাধনা করিবেন। ইহাকে স্বস্তিকাসন বলে।

৫। **"শবাসন"** শয়ন অবস্থায় বাম পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির উপর দক্ষিণ পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা কিংবা বাম পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির উপরে দক্ষিণ পায়ের গোড়ালির দ্বারা চাপিয়া ধরিয়া রাখিবেন;

পরে মস্তক, ঘাড়, মেরুদণ্ড, জানু, ও পদদ্বয় সোজা রাখিবেন ; আবার বাম হস্তের উপর দক্ষিণহস্ত আড়াআড়ি ভাবে রাখিয়া বক্ষঃস্থল চাপিয়া ধরিবেন (১নং মুষ্টি সহ)। ইহাকেই শবাসন বলে।

আসন শিক্ষার উপকারিতা কি ?

আসন নিয়মিত অভ্যাস করিলে শরীর সুস্থ থাকিবে ও কোন প্রকার ব্যাধি আক্রমণ করিতে পারিবে না।

"বসিবার আসন"

১। কুশাসনের উপরে মৃগ চর্ম্ম রাখিয়া তাহার উপরে একটী সিল্কের বা কাপড়ের আসন দিবেন।

২। কুশাসনের উপর কম্বলের আসন দিবেন।

বসন

১। সর্ব্বদাই কৌপীন বা ল্যাঙ্গোট ব্যবহার করিবেন।

২। নিজ জাতির বসন পরিধান করিয়া সাধনা করিবেন।

"নিত্যক্রিয়া"

১। **নাসাপান**—প্রাতে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে নাসিকার দ্বারা অর্দ্ধ গ্লাস জল পান করিবেন।

২। **উষাপান**—প্রাতে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে এক গ্লাস জল পান করিবেন। উক্ত ক্রিয়া দুইটী প্রাতে ঘুম হইতে উঠিয়া বাহ্য ও প্রস্রাব করিবার পূর্ব্বে করিবেন।

৩। রাত্রে শয়নের আগে এক গ্লাস জল পান করিবেন।

আসন, মুষ্টিযোগ, দৃষ্টিশক্তি ও প্রাণায়াম একসঙ্গে অভ্যাস



"সিদ্ধাসন"

১। সিদ্ধাসনে কুম্ভক ধারণ করিয়া সহস্রাধারের গুরু ও গুরুপত্নীকে দর্শন করিয়া সেই গুরু ও গুরুপত্নীকে ধ্যান করিতে করিতে কুম্ভক ধারণ সহ চক্ষু দুইটী খুলিয়া অন্তরস্থ রূপটীকে বহির্জগতে দেখিবার চেষ্টা করিবেন।

২। এইরূপ ক্রিয়া দ্বারা খুব অল্প সময়ের মধ্যে অধিক সময়ের কার্য্য সিদ্ধ হইবে। (দিবা ও রাত্রি সকল সময়ে উক্ত সাধনা করা যায়)



স্বস্তিকাসন



শবাসন